**НОД «Здоровье детям»**

**Цель:** Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Активизировать словарь детей , обогащать его путём уточнения понятий: здоровье, гигиена, здоровое питание, режим дня, спорт.
* Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
* Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
* Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
* Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Оборудование:** мнемотаблицы, стихи, поговорки и пословицы, презентация

**Ход занятия:**

**Воспитатель.** Любят физкультуру,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

Ребята, мы подготовили девиз нашего путешествия

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу.**

Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Поэтому сегодня мы с вами закрепим правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

**“Путешествие в страну здоровья”.**

* Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.
* Какие правила они выполняют?
* Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется

**“Личная гигиена”**

**Гигиена -** мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.  
- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

|  |
| --- |
| ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА |

|  |
| --- |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
| КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА |
| СНА |

**Правила:**

* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулок
* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;
* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;
* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,

Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

В - Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

В - Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку :

**Чтобы сильным стать и ловким**   
Чтобы сильным стать и ловким,

(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)   
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)   
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)   
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)   
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)   
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)

Тренируй по лучше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)   
Корпус вправо, корпус влево —   
Надо спинку нам размять.   
Повороты будем делать.   
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)   
На одной ноге стою,   
А другую подогну.   
И теперь попеременно.   
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)   
Отдохнули, посвежели,   
И теперь на место снова сели. (Дети садятся.)

**Остановка “ Здоровое питание”**

**Воспитатель**. - Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

О.В. - Как вы думаете, зачем человек употребляет продукты питания ?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

О.В. - Чем питается человек?

Д- Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

О.В. - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

О.В - Приведите примеры.

Д- Сладкое очень плохо влияет на организм.

**Мнемотаблицы о ЗОЖ**

**Игра “ Полезное – неполезное”**

* Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

**Остановка “ Режим дня”**

* Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.
* Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

**Опрос детей о “ Режиме дня”**

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

3.Нужно ли ложится спать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

5.Можно ли нарушать свой режим дня? **1.Да. 2. Нет.**

**-** Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

**Остановка “ Спортивная”**

**-** Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку.Ребята вы любите физкультуру? Дети – Да!

- Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны, корт,  
Зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.   
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,  
Встали - сна как не бывало!

**Остановка “ Свежим воздухом дышать”**

Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет.  
Только помните друзья:  
Крепким стать нельзя мгновенно-  
Закаляйтесь постепенно!

**Дыхательная гимнастика.**

Носиком дышу свободно,

Тише-громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

**Релаксация**

**“СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”**

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка. 

**Заключительная часть**

Сейчас мы еще раз вспомним, что же нам необходимо для сохранения здоровья

* Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а воспитатель, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).
* А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.
* Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”